

ストレスを多く抱える大学生の運動頻度向上に関する提案

立命館大学 長積ゼミ

○永田 健一 島田 あすか 谷澤 佳奈 丸山 哲 三原 麟

1. 緒言

日本において、精神疾患は今後重大な問題となることが予想される。厚生労働省(2011)によると、平成 23 年度の精神疾患の患者数は 320.1 万人であり、平成 8 年度の 218.1 万人と比べると 10 年の間におよそ 100 万人増加している。よって、精神疾患の原因に対処していくことが喫緊の課題である。様々な精神疾患の共通の原因であるストレスに注目する。例えば、視床下部や海馬、扁桃核、前頭葉など感情や記憶、接触行動をコントロールする部位の機能はストレスによって傷つけられる。それによって、うつ病や外傷後ストレス障害(PTSD)、摂食障害といった精神疾患を発症しやすくなる。Schoenfeld ら(2013)が、交感神経抑制作用や抗ストレス作用がある GABA(ガンマアミノ酪酸)は、運動によってその放出が促進すると示唆しているように、ストレスは運動実施により軽減出来る。しかし、精神的な悩みを抱える人は十分に運動を実施していない。具体的には、文部科学省(2013)によると、週 1 日以上スポーツ・レクリエーション実施者は 47.5%とほぼ半数となっており、非実施者は 19.1%である。一方、笹川スポーツ財団(2015)によると、精神疾患を抱えている 7~19 歳、成人ともに週 1 日以上の実施者は約 20%で、非実施者は 50%を超えている(図 1)。またこのことから、精神疾患発症前の段階でもストレスを強く感じるなど発症の素因を持つ者は、そうでない者よりも運動頻度が低い・行っていないと考えられる。さらに内閣府(2012)によると、精神疾患の発症年齢は 10 代が約 40%を占めることから、大学生を対象に精神疾患発症予防につながるストレスの軽減の取り組みを行うことは一定の効果があると考えられる。よって、本研究ではストレスを強く感じている大学生の運動頻度が低い・行っていない原因を明らかにし、運動頻度を向上させる為の提案を行う。

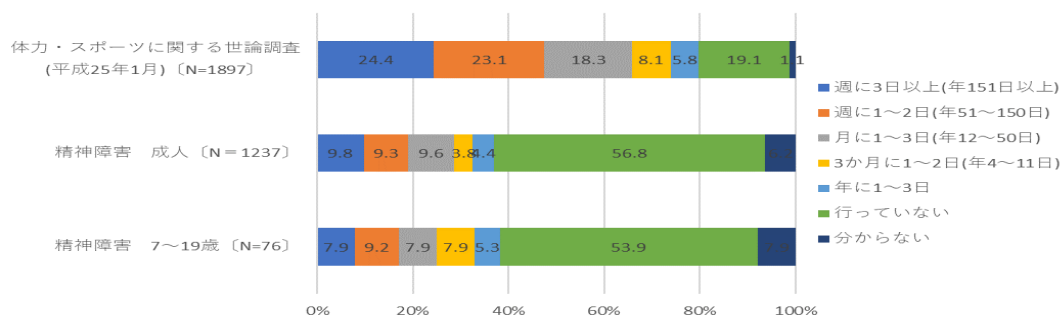


図1 過去1年間にスポーツ・レクリエーションを行なった日数

2. 研究方法

研究全体のプロセス：運動頻度を高めるには、運動実施に適したタイミングでの「支援」と人と運動する「機会」の提供を行うことが重要である。また、運動実施を継続する仕組みが必要である。一般的に、抱えているストレスの量によっては運動実施に至らない可能性もあることから、ストレス解消に向けた行動を促す適切なタイミングを見極めることは重要である。また、小原,松下(2015)は運動を習慣化出来ない主要な要因に、「一人ではやりにくい」ことをあげている。つまり、人とのつながりが運動頻度の向上に寄与すると推測出来る。これらの前提を元に、図2で研究全体のプロセスを示した。インタビューでは、ストレスを抱えている度合による行動の変化、周囲のサポート体制、ストレスを抱える大学生が周囲の人とどの程度つながりがあるのかについて尋ねた。それらのインタビュー結果と文献調査より仮説を立てた。その仮説を基に大学生活を送る中でストレスを軽減することができる運動を用いた「支援と機会の提供、継続の仕組み」を行う施策を提案する。

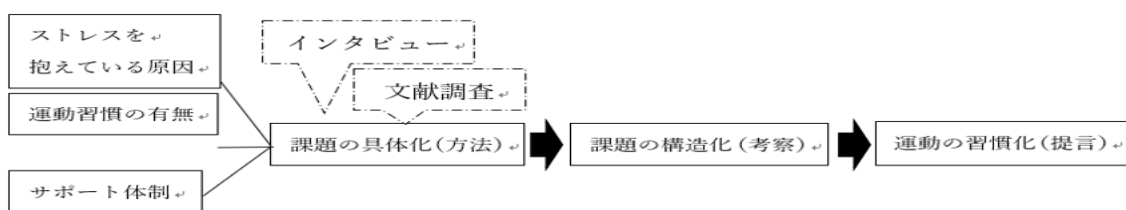


図2 研究全体のプロセス

インタビュー調査の対象：立命館大学学生サポートルームのカウンセラーAさん、東京メンタルヘルス株式会社の専務取締役Bさん

インタビュー調査の時期：2018年8月、9月

インタビュー調査の方法：半構造化インタビュー

インタビュー調査の内容：(1)ストレスを抱える学生の周囲とのつながり (2)ストレスを抱える大学生の運動習慣と運動経験 (3)ストレスを抱える学生に対するサポート

3. 研究結果

- (1) ストレスを抱えている学生は周囲で支援してくれる人(友達、教職員、家族など)とのつながりが少ない
- (2) 高ストレス者の場合、運動などのストレス対処法は気力の不足から行えない場合がある
- (2) これまでの生活で運動を行う機会が少なかった学生が一定数いる
- (3) 悩みを聞いてもらえない状態では、行動するモチベーションが上がりにくい
- (3) 必要に応じて友人からサポートを得ることができると認知していることが、自己充実的な達成動機を高め、学業や大学生活全般での無気力傾向を防ぐ作用をもつことを示している。(福岡,2000)

4. 考察

- ・ストレスをどれだけ抱えているかに応じた施策を行うことによって、運動頻度を増やすことが出来るのではないか。
- ・運動に対する興味関心を持ってもらうことがまず重要ではないか
- ・周囲で支援してくれる人とのつながりを作ることで、自己充実的な達成動機が高まり、無気力傾向が防げることで運動実施に対する気力(行動するモチベーション)が上がりやすくなるのではないか

5. 提言

【大学における学生向けストレスチェックの導入】

本提言では、健康診断を実施する学校の保健センターと協同し、健康診断を受ける全ての大学生を対象とする。具体的には、大学において毎年実施される4月の健康診断の検査項目にストレスチェックを加え、一定以上のストレスを抱えていると判断された学生には運動を含めた生活改善の指導を行う。具体的には、まず学校が導入している教育支援システム(manaba や respon など)上で、事前にストレスチェックに回答するよう促す。ストレスチェックには樋山ら(2018)の作成したストレス認知評価尺度を用いる。健康診断当日に、完了画面を見せてもらい回答したかの確認を行う。その後、一定以上のストレスを抱えていた学生に教育支援システムを通じて学生サポートルームや保健センターなどに来るよう促す。高ストレス者だと判断された学生には、まずカウンセリングや治療を通じた心理的サポートを行う。学生には個々人に応じた様々なストレス解消策を見つけていく中で運動も勧める。

【生協アプリへの運動量測定機能の搭載】

本提言では、大学生協と協同し、生協アプリを利用する大学生を対象とする。ウォーキングやジョギング、自転車などの運動を行うことで、その歩数や移動距離などに応じて生協アプリの unico にポイントが貯まる。そのポイントを生協や食堂での支払い時に使用出来る。運動量の測定に関し、歩数の測定は iPhone の場合、初期ダウンロードされているヘルスケアアプリを unico と連動させる。もしくは unico に歩数などを測れる機能を搭載する。自転車による運動量の測定も同様に、GPS を元に自転車の移動距離などを計測するアプリである strava を unico と連動させるか、unico に移動距離を測れる機能を搭載する。

【学内での運動指導】

本提言では、大学内の大学生活をサポートする役割を担う部署が主導し、主にストレスを抱える大学生に向けた提言を行う。週数回程度、夕方の18時から19時にレッスンを大学内で行う。小田,井瀧,森谷(2003)によると、夕方遅い時間帯の運動は睡眠改善に効果的な

ことが明らかになっている。よって、夕方の 18 時から 19 時にレッスンをを行う。レッスンでは、暗闇フィットネス、ウォーキング、ヨガなどの種目を実施する。曜日によって種目は変更する。レッスンは 1 時間で行い、20 分は参加者同士の交流にあてる。レッスン実施に際しての告知方法として、ストレスを抱えている大学生にレッスンに参加してもらう為、大学のカウンセリングルームに相談にきた学生に告知する。また、学内の教育支援システム、チラシ、生協アプリの unico でも告知する。レッスンの運営体制として、大学内の大学生活をサポートする役割を担う部署が主導して実施する。レッスン自体は外部講師に委託して行ってもらおう。

6. 効果

- ・ 4 月の健康診断とそれに伴うストレスチェックを通じて、個々の状況に適した対策を実施出来る
- ・ 金銭的インセンティブによる外発的動機付けを通じ、運動に対しての興味を喚起し運動頻度や運動量の増加が見込める
- ・ 周囲で支援してくれる人とのつながりが出来ることで、自己充実的な達成動機が高まり、無気力傾向が防げる為、運動実施に対する気力(行動するモチベーション)が上がりやすくなる

7. 参考文献

- 福岡欣治. (2000). 大学生における家族および友人の知覚されたソーシャル・サポートと無気力傾向—達成動機を媒介要因とした検討—. *静岡県立大学短期大学部研究紀要*, (14-3).
- 樋山雅美, 林田真理砂, 東谷真帆, 廣瀬眞波, 香川香. (2018). 大学生におけるストレスの肯定的認知と精神的健康の関連. *関西大学臨床心理専門職大学院紀要*, 8: 11-19.
- 厚生労働省. (2011). *精神疾患の患者数*. <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/data.html> (参照 2018 年 9 月 17 日).
- 文部科学省. (2013). *体力・スポーツに関する世論調査*, P14-19.
- Schoenfeld, T. J., Rada, P., Pieruzzini, P. R., Hsueh, B., & Gould, E. (2013). Physical exercise prevents stress-induced activation of granule neurons and enhances local inhibitory mechanisms in the dentate gyrus. *Journal of Neuroscience*, 33(18), 7770-7777.
- 内閣府. (2012). 平成 24 年版障害者白書. 第 2 章障害者の状況 (基本的統計より). http://www8.cao.go.jp/shougai/whitepaper/h24hakusho/zenbun/pdf/h1/2_1.pdf (参照 2018 年 10 月 3 日).
- 笹川スポーツ財団. (2015). *健全者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動 連携推進事業 (地域における障害者のスポーツ・レクリエーション活動に関する調査研究)*, p22-23.